らーじくんの

くじらレシピ集②

鯨ベーコンとゴーヤのかき揚げ

材料　2人分

くじらベーコン……6枚
ゴーヤ……小1本
塩……少々
砂糖……大さじ1

天ぷら粉……1/2カップ
冷水……1/2カップ
油（揚げ油）……適量

（付け合せ）
パセリ……適量
レモン……適量
抹茶塩……適量

作り方

（1）ゴーヤを縦半分に切り、スプーンで中の種を取り薄切りにし、塩もみをする。
（2）（1）を水洗いし、水分を取り除いた後、砂糖を振りかけ、よくなじませる。
（3）くじらベーコンを細切りにし、（2）を加える。
（4）（3）に天ぷら粉を加え、様子を見ながら冷水を少しずつ加えて混ぜ、一口くらいの大きさにスプーンにとり、油で揚げる。
（5）お皿に盛り、切ったパセリ、レモンを添え、お好みで抹茶塩を付け合せ置く。

鯨の大根おろし煮

材料　2人分

くじら肉……150g
大根……130g

（付け合せ）
ネギ……適量

（A）
しょうゆ……大さじ1/2
酒……大さじ1/2
サラダ油……大さじ1/2
おろししょうが……適量

（B）
しょうゆ……大さじ1
酒……大さじ1
みりん……大さじ1.5
だし汁……100ml
ごま油……適量

作り方

（1）大根はおろして、軽く水を切っておく。
（2）くじら肉は5mmの厚さに切って軽くたたき、塩をふって（A）に30分以上漬け込む。
（3）鍋にBを合わせて熱しておく。
（4）フライパンにごま油を入れ、くじら肉の表面を焼き、煮立たせた（3）の鍋に入れる。
（5）中火で1～2分煮たら、最後に大根おろしを加え、すぐに火を止めしばらく置いておく。
（6）お皿に盛りつけ、最後にネギをちらす。

くじらでトマト肉じゃが

材料　2人分

くじら肉……100g
じゃがいも……120g
玉ねぎ……60g
いんげん……6本
トマト……200g

サラダ油……小さじ1
片栗粉……少々
しょうゆ……大さじ1/2

（A）
赤ワイン……大さじ1/2
しょうゆ……大さじ1/2

（B）
水……1/4カップ
砂糖……大さじ1/2

作り方

（1）くじら肉を薄く切って、麺棒で軽くたたき、（A）で下味をつける。
（2）じゃがいもを一口大の乱切りに、玉ねぎをくし形に切る。
（3）いんげんを4～5cmの長さに切り、トマトを6等分に切る。
（4）鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、さらにじゃがいもを加えて炒める。
（5）全体にツヤが出たら、（B）とトマトを加え、弱めの中火で煮込む。
（6）いんげんと（1）に片栗粉をまぶしたくじら肉を加え、しょうゆ大さじ1/2を加えて、さらに5～10分煮込む。